



V sobotu 26. 4. v ZS Jiráskova na prvním stupni proběhne seminář na téma sprint mládeže. Zváni jsou nejen atletiční trenéři, ale všichni, které zajímá, jak rozvíjet techniku sprintu a sprint obecně. Seminář je vhodný i pro trenéry kolektivních sportů. Začátek je v 9:00.

Přednášet budou současní nejúspěšnější trenéři českého mládežnického sprintu. S rozbořem techniky seznámí účastníky Jaroslav Vlček. Úspěšný trenér z Uherského Hradiště, který vychoval hned několik vynikajících sprinterů.

Nejvíce září jeho svěřenec Zdeněk Stromšík, který se v minulé sezóně stal, ještě jako junior, mistrem České republiky v kategorii dospělých, když ve finále na 100m porazil mistra světa Pavla Masláka. Zdeněk Stromšík ovládá české tabulky od kategorií žactva až po juniory a pravidelně reprezentuje Českou republiku na vrcholných světových akcích. Je držitelem českých rekordů na tratích 60m a 100m.

O systému přípravy amerických sprinterů a aplikaci některých tréninkových metod do

tuzemského tréninku pohovoří trenér Pavel Hykl, který začínal svou trenérskou praxi právě v USA. Jeho svěřenci pravidelně nastupují ve finále sprintu při mistrovství České republiky a přiváží řadu medailí. Pavel Hykl je zároveň trenérem české juniorské štafety na 4x100m.

O nácviku správné techniky a metodických postupech v nácviku techniky sprintu bude hovořit vysokomýtský trenér Lukáš Dejdar. I on trénuje přední mládežnickou atletku Zdeňku Seidlovou, která se zařadila po bok českých elitních sprinterek Hejnové, Rosolové a absolvovala s nimi dokonce mistrovství Evropy v hale. Je držitelkou českého rekordu na trati 400m dorostenek a v letošních halových tabulkách držela dokonce 4. místo na světě.

O prevenci svalových zranění při sprintu a o přípravě aparátu na sportovní zátěž bude hovořit atletický reprezentační fyzioterapeut Jakub Dudek. Tento odborník je také fyzioterpautem královehradeckého hokejového A týmu. Bude zařazena i ukázka cviků.

Pokud se chcete zúčastnit tohoto školení hlase se na email [acvysmyto@seznam.cz](mailto:acvysmyto@seznam.cz) a to do 23. 4. 2014. Cena školení je 300Kč.